Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

Rocznik IV. Warszawa - Częstochowa—Krynica. Nr. 6—12 1931 r.



CZASOPISMO ILUSTROW. — ORGAN POŚWIĘCONY PROPAGANDZIE ZASAD ZDROWIA I HIGIENY,

z dod. bezpł.: „PRZYJACIEL ZDROWIA" i „LEKARZ DOMOWY".

Redaktor i Wydawca **Lekarz-D-ta Michał Grejniec** w Częstochowie, Aleja M. Panny № 10, tel. 2-50.

WARUNKI PRENUMERATY.
Rocznie z przesyłką pocztową 6 złotych
Zagranicą 2 dol. am. lub równowartość.
Zmiana adresu 50 gr.
Konto Czekowe Pocztowej Kasy Oszczędnościowej Nr. 15-960.

Adres Redakcji i Administracji:
WARSZAWA, ul. Złota Nr. 23 m. 3.
Telef. 65 – 02. Skrzynka pocztowa Nr. 729.
w Częstochowie informacji udziela się:
ul. Panny Marji 10, Tel. 250 we wtorki i piątki od 7—8 w.

CENA OGŁOSZEŃ
Za wiersz milimetr. na I-ej str. i
4 szpalt w tekście . . . . . 60 gr.
za tekstem . . . . . 50 „
Za treść ogłoszeń redakcja **nie** odpowiada.
Cena pojedyńczego numeru **50 gr.**

Ogłoszenia dla „CZYSTOŚCI" przyjmują wszystkie Biura Ogłoszeń w Polsce i Zagranicą.

Przedruk **dozwolony**, przy podaniu źródła!

Dr. Witold Zborowski.

Praca Higjeniczna w Polsce.

(Zjazd Higienistów Polskich Miast i Wsi w Gdyni).

Warszawskie T-wo Higieniczne, na czele którego stoi Dyr. Depart. Sł.Zdr. Dr E. Piestrzyński powzięło szczęśliwą myśl, aby wraz z Samorządowym Komitetem Zdrowia Publicznego zorganizować wspólny Zjazd w Gdyni.

Port ten, od kilku dopiero lat powołany do życia, wzbudza podziw zarówno mieszkańców Polski, którzy by chcieli widzieć ten klejnot Rzeczpospolitej w jaknajlepszej oprawie, jak i cudzoziemców, którzy przybywają do Polski tamtędy, — przekonać się mogą, co energja i siła wolnego narodu uczynić mogą gdy się chce mieć dostęp do morza.

Higieniczne warunki portu mają decydujące znaczenie przy ocenie miasta.

To też mianując Dyr. Zygmunta Zabierzowskiego Delegatem Rządu w Gdyni, — trafnie rząd uczynił, gdyż od czasu objęcia nadzoru nad Gdynią przez dyr. Z. dużo się tam zmieniło ku lepszemu.

Do Komitetu Wykonawczego Zjazdu weszli Gen. Inż. Eug. Kątkowski, Dr. Henryk Kucharzewski, Dr. Kl. Łazarowicz, Dyr. Dr. Eug. Piestrzyński, Prez. Dr. Czesław Wroczyński, Dr. M. Zachert oraz Dr. J. Zawadzki.

Do Komitetu zaś Lokalnego w Gdyni należeli: Dyr. Zygmunt Zabierzowski, Delegat Rządu, Wiktor Lamot Wojew. Pomorski, Winc. Łącki, Starosta, Prez. Br. Biały — Komis. Rządu, W. Prez. Owiński, Nacz. Wydz. Komis. oraz Dr. Stankiewicz. Lek. Pow.

Władze miejscowe zarówno miejskie jak i morskie uczyniły wszystko, aby czł. Zjazdu wywieźli z Gdyni jaknajlepsze wrażenie.

Prezes Warsz. T-wa Hig. Dyr. Dr. Eug. Piestrzyński otworzył Zjazd następującą piękną mową, która wywarła na 200 prawie uczestn. Zjazdu b. miłe wrażenie:

„Idea Zjazdów higienicznych w Polsce nie jest nowa. Juz w poprzednich latach Zjazdy takie odbywały się i to nie jeden, lecz dwa w roku. W roku obecnym samorządowy Komitet Zdrowia Publicznego i Warszawskie Towarzystwo Higieniczne postanowiły zorganizować jeden wspólny Zjazd w Gdyni, wychodząc z założenia, że wszelkie rozważania teoretyczne mogą się odbywać wszędzie, a zwłaszcza w miejscowości takiej jak Gdynia, gdzie wyniki tych rozważań mogą być i będą wprowadzone w życie. Pozatem Gdynia jest pewnego rodzaju unikatem, ponieważ jest to port stworzony w ciągu kilku lat, port polski i jedyny w Polsce, należało więc uprzystępnić szerszym kołom działaczy samorządowych i higienistów dokładne zapoznanie się z jego urządzeniami portowemi i sanitarnemi. Nie wątpię, że każdym z nas dzisiaj musi owładnąć duma narodowa, że w najcięższych czasach po odzyskaniu Niepodległości, gdy jeszcze były rany po wojnie otwarte, zdołaliśmy jako naród stworzyć dzieło wielkie. Nie wątpię również, że wszyscy opuścimy Gdynię, pełni otuchy i wiary w siły Narodu Polskiego, pewni, że i obecne ciężkie czasy potrafimy przetrwać w pracy twórczej i pożytecznej dla dobra ojczyzny".

Na propozycję prezesa Komitetu Organizacyjnego powołano prezy-

djum Zjazdu w składzie następującym:

Prezydjum Zjazdu: Prof. Paweł Gantkowski — Poznań, Dr. Eugenjusz Dolnicki — Lwów, Dr. Stanisław Skalski — Łódź, Dr. Tadeusz Szulc — Poznań.

Prezydjum Sekcji Higjeny Samorządowej: Dr. Czesław Wroczyński — Warszawa, Dr. Bohdan Ostromecki — Warszawa, Dr. Józef Owsiński — Kraków, Dr. Eugenjusz Braun—Pułtusk. Dr. Andrzej Kamiński — Warszawa.

Prezydjum Sekcji Higjeny Portu i Miasta: Doc. Dr. Gustaw Szulc — Warszawa, Dr. Andrzej Krysiński — Toruń, Dr. Henryk Rudziński — Wilno, Inż. Zygmunt Rudolf — Warszawa, Dr. Józef Stankiewicz — Gdynia.

Dr. Bolesław Salak, Nacz. Urz. Zdr. w Krakowie.

Nastąpiły przemówienia powitalne, które rozpoczął Komisarz Rządu na Miasto Gdynię Br. Biały imieniem miasta Gdyni, Nacz. Dr. Krysiński witał Zjezd w imieniu p. Wojewody Pomorskiego, inż. Bielski imieniem Państwowej Szkoły Morskiej, w której gmachu Zjazd się odbywał, dalej Dr. Bobkowski imieniem miejscowych lekarzy. Po odczytaniu przez generalnego sekretarza nadeszłych depesz (m. in. od red. „Czystości") prof. Dr. M. Siedlecki z Krakowa wygłosił wykład inauguracyjny: „O morzu Polskiem". Wykład przyjęto hucznemi oklaskami.

Na Zjeździe wygłoszone zostały następujące referaty: 1) Dr. F. Kasperowicz, Dr. A. Safarewicz—Wilno. — Nadzór nad produktami spożywczemi, 2) Dr. Kazimierz Dietrich (Łowicz). — Organizacja samorządowej służby zdrowia, 3) Dr. Kl. Łazarowicz (Warszawa) — Przepisy budowlane z punktu widzenia potrzeb Higjeny Samorządowej, 4) Dr. A. Krysiński (Toruń) — Stan sanitarny Woj. Pomorskiego, 5) Prof. Dr. P. Gantkowski Poznań) — Zapobieganie chorobom społecznym w miastach portowych 6) Dr. J. Batko (Chrzanów) — Organizacja władz sanitarnych portu i miasta portowego, 7) Dr. J. Sęczyc (Warszawa) — Zwalczanie ostrych chorób zakaźnych w portach i miastach portowych, 8) Dr. W. Borkowski (Warszawa) — Zapobieganie chorobom wenerycznym i zwalczanie nierządu w portach i miasta portowych, 9) Gen. Inż. E. Katkowski i Inż. Z. Rudolf (Warszawa) — Urządzenia techniczno sanitarne w portach i miastach nadmorskich, 10) Prof. A. Sabatowski — Talassoterapja, a w szczególności kąpiele morskie.

Niektóre reefraty wywołały dość gorącą dyskusję, w której zabierali głos: Dr. G. Szulc Dyr. Państw. Zakł. Hig. Warszawa. Mag. Fr. Herod del. Polsk. Powsz. Tow. Farm. Warszawa, Inż. Irena Kiełbaszyńska, zast. Dyr. Państw. Zakł. Badania Żywności i przedm. użytku w Łodzi, Dr. M. Malicki, Sosnowiec, Inż. I. Piotrowski, Warszawa, Dyr. A. Bilig, Sosnowiec, Dr. Wolański, Białystok, Dr. F. Kasperowicz, Wilno, Inż. Z. Rudolf, Warszawa, Dr. W. Szyszkowski, Tomaszów Mazowiecki, Dr. B. Ostromęcki, Warszawa, Dr. H. Rudziński, Wilno, Dr. Cz. Kujawski, Lublin, Dr. K. Dietrich, Łowicz, Dr. L. Dtuis, Gdynia, Dr. M. Skokowska-Rudolfowa, Dr. L. Narkiewicz, Inż. J. Piotrowski, Dr. Opieński, Roznowski, Szymkiewicz i in.

Niektóre referaty w całości lub w streszczeniu oraz wnioski Zjazdu podamy w najbl. Nr.Nr. „Czystości" (Przyp. Red.)

Zjazd przyjął szereg wniosków, które mają być wprowadzone w życie przez Komitet Wykonawczy.

Następny Zjazd ma się odbyć w Katowicach na zaproszenie D-ra Hlonda, przedstawiciela higienistów Śląska.

Zarówno część naukowa jak i rozrywkowa Noc Świętojańska (korowód) na morzu, wycieczki do Orłowa, na Hel, zwiedzanie portu na spec zaof. parowcu „Ursus", kawa na tarasie „Morsk. Oka" i t. d. i t. d. na długo pozostaną w pamięci tych, którzy przybyli do Gdyni, aby dać higienie możność panowania w naszym pięknym porcie oraz w całej Polsce.

Dr. Marcin Kacprzak (Warszawa).

Odżywianie dziecka.

Dziecko przez pierwsze sześć miesięcy powinno być karmione tylko piersią matki, a potem może być dokarmiane. Piersią matki zwykle karmimy dziecko do 9 miesięcy, w wyjątkowych okolicznościach do roku, ale dokarmiając już w drugiej połowie roku. Żołądek i kiszki niemowlęcia w pierwszych miesiącach nie są w stanie dobrze przetrawić niczego oprócz mleka, a mleko matczyne jest lepsze, niż jakiekolwiek inne. Mleko jest inne po przyjściu dziecka na świat, a inne po pół roku i dlatego dziecko minno ssać tylko pierś własnej matki. Trzymać dziecko przy piersi należy nie dłużej niż 10—15 minut. w przeciwnym bowiem razie dziecko ssie leniwie i zasypia często przy piersi, nie spożywszy tego, co mu się należało. Mamy zwyczaj niezmiernie rozpowszechniony, a bardzo szkodliwy, wtykania dziecku czegoś do ust od pierwszych prawie dni życia. Początkowo bawimy się, widząc, jak dziecko ciągnie wszystko do buzi, wysysa i następnie wypluwa, nie myślimy, że skutki tego mogą być wręcz ujemne. Później dziecko przyzwyczaja się do ustawicznego trzymania czegoś w ustach, choć nieraz cierpi bardzo właśnie od tego karmienia. Nietylko zwykła strawa starszych, lecz nawet bułka, cukier, czy mleko mogą dziecku zaszkodzić.

Nie trzeba również dawać dzieciku skórek od chleba, ani żadnych innych produktów spożywczych, żeby się bawiło i przyzwyczajało do ich smaku, gdyż przez ssanie przedostają się w ten sposób do żołądka dziecka pokarmy dla niego nistrawnę, powodujące niepotrzebne boleści, a często nawet rozwolnienie. Tracimy corocznie tysiące dzieci na choroby kiszkowe, głównie na biegunkę — dlatego tylko, że karmimy je nieodpowiednio, że dajemy im do jedzenia to, czego one nie są w stanie strawić.

Mleko krowie należy dawać dziecku tylko świeżo przegotowane. W razie, kiedy od pierwszych dni musimy dziecku dawać mleko, lub kiedy dokarmiamy je później, nie można gotować mleka raz na dwa dni, a nawet raz na dzień i później trzymać je w jednej dużej butelce, odgrzewanej i otwieranej przed każdem karmieniem. Takie mleko może być dla niemowlęcia nie mniej szkodliwe, niż mleko wcale nie gotowane. Gotowanie zabija wszelkie zarazki, ale w mleku gotowanem, trzymanem jak zwykle w garnuszku, bardzo szybko, prędzej, niż w mleku świeżem, mogą rozwijać się bakterje, szkodliwe dla zdrowia dziecka. Najlepiej jest za każdym razem gotować taką ilość mleka, jaka jest potrzebna na jedno karmienie. Można też gotować odrazu kilka porcji mleka, ale w specjalnych buteleczkach, szczelnie zakorkowanych korkiem gumowym, lub zakrytych papierem pergaminowym, nieprzemakającym i zawiązanych czystym sznurkiem lub nitką. Do wnętrza takich buteleczek nie przedostaje się po przegotowaniu ani powietrze, ani bakterje. Każda buteleczka zawiera tylko jedną porcję mleka. Mleko surowe jest nieodpowiednie, gdyż może zawierać zarazki, jeżeli krowa jest chora, jeżeli naczynia używane do mleka były niezbyt czyste, lub dojący miał brudne ręce.

„CZYSTOŚĆ"
z Dod. bezpł.
„Przyjaciel Zdrowia" oraz „Lekarz Domowy"
Rocznie zł. 6. — P. K. O. Nr. 15-960. Zagr. Dol. 2. —
Warszawa, Skrz. p. Nr. 729.
w Częstochowie bliższych informacji udziela Red. Lekarz-D-ta Michał Grejniec, Al. N. Marji Panny L. 10, telef. 2-50.
Zastępcy wszędzie poszukiwani!
Nr. wzorowy wysyłamy po otrzymaniu 50 gr. w znaczkach pocz., na żądanie i gratis.

LEKARZ DOMOWY

Dr. Marjan Zachert, Warszawa.

Co sprzyja zakażeniu się jaglicą?



Fig. Nr. 1.

Fig. Nr. 1. **Wspólne** sypianie z chorym na jaglicę!

Co zapobiega zakażeniu się jaglicą?

Fig. Nr. 2. Sypianie **oddzielnie!**

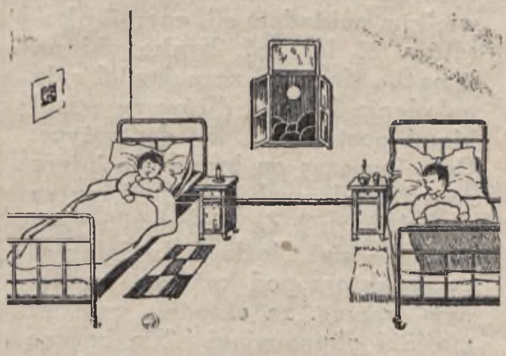


Fig. Nr. 2.

Czytajcie
„Słowo Częstochowskie"

Lekarz-D-ta Michał Grejniec.
(Częstochowa).

Co wywołuje ból zębów.

Choroby zębów przeważnie są połączone z bólem zębów. Rozumie się, że nie każdy jednakowo ten ból odczuwa. Zależy to od ustroju nerwowego.

Jeden zniesie ból cierpliwie, drugi zaś wprost się wścieka z bólu i niekiedy aż na życie swe się targa, jak to niedawno się stało w Budapeszcie, gdzie młoda osoba rzuciła się pod tramwaj nie mogąc znieść straszliwego bólu zębów.

To też uspakajanie tych bólów też bywa różne: jednemu wystarczy włożyć lekarstwo do zęba i ból się uspokoi, drugi zaś wymaga długich i ciężkich zabiegów aby do równowagi i spokoju doprowadzić.

Anielską wprost cierpliwość musi posiadać lekarz-d-ta, aby zadaniu swemu sprostać.

Ale wracajmy do przyczyny bólu zębów!

Rys. poniższy



uwydatnia nam szereg mikrobów, które gnieżdżąc się pomiędzy zębami i na ich powierzchni powoli przedziurawiają szkliwo zęba, docierają do zębiny, a następnie do miazgi (nerwa). Pod wpływem tych bakterji miazga przechodzi w stan zapalny, bardzo bolesny, następnie zaś rozkłada się, ropieje, przebija wierzchołek zęba w tem miejscu, gdzie dotyka się kości zębodołu i wywołuje t. zw. zapalenie okostnej.



Na tym rysunku widzimy, jak miazga ropowata przedostała się po za obręb zęba i tworząc torbiel ropną, wywołuje **zapalenie okostnej** ropne, a następnie **fistulę.** Mamy więc 3 rodzaje stanów bolesnych zęba: 1) ból kości zęba, gdy zaczyna się trochę psuć. Wtedy właśnie, gdy się tylko odczuwa wodę zimną lub gorącą, sól lub cukier — już trzeba ząb plombować. Leczenie wtedy jest przeważnie krótkie i ząb może być zaplombowany bez wyjęcia nerwa.

2) Ból miazgi zęba — wtedy leczenie już jest dłuższe, gdyż nerw przeważnie trzeba usunąć.

3) Ból od zapalenia okostnej, w tych wypadkach bardzo często

trzeba już ząb usunąć, szczeg. jeżeli się zjawia ropa.

Leczenie w każdym razie jest długie i żmudne.

Kto więc zamiast przybywania do lekarza-d-ty przynajmniej co pół roku celem zbadania stanu uzębienia, — czeka aż go ząb zaboli lub dopuści do ropy — sam sobie jest winien.

Badając codziennie różnych ludzi, cierpiących na zęby, — nieraz sobie myślę: Dlaczego te zęby są w tak zaniedbanym stanie? Pytam się o to nieraz pacjentów. Przeważ nie odpowiadają, że nie przychodzili, bo ich nie bolało!

A tak być nie powinno!

Co pół roku radzę przychodzić do badania zębów i nie leczyć się samemu.

O dziwolągach samoleczenia zębów w artykule następnym!

LEKARZ DOMOWY (Odp. na zapytania).

W.P. S. L. w Piotrkowie Tryb. Zaczerwienienie doskonale się leczy przez mięszankę: szklanka spirytusu, 1/2 szkl. gliceryny i wyciśniętą cytryną.

Zmięszać i posmarować, później zapudrować talkiem.

Uporczywe zaczerw. wymaga interwencji specjalisty.

W.P. M. S. w Poznaniu. Cukryca wymaga djety pod kier. osoby inteligentnej oraz możliwego spokoju.

Na lato — Inowrocław, Krynica lub Karlsbad.

W.P. Inż. G. w Częstochowie. Krowy nasze, niestety są przeważ nie tuberkuliczne. W mleku więc często się zdarzają zarazki gruźlicy. Mleko pasteuryzowane, — jest to takie mleko, które za pomocą precyzyjnych maszyn, zostało oczyszczone ze wszelkich zarazków. Rozumie się, że to ma ogromne znaczenie zdrowotne dla dorosłych, — szczególnie zaś dla dzieci, które prędzej się poddają wszelk. chorobom.

Po mleko pasteur. należy się zwracać do f. „Nabiał", II Aleja 37, która posiada odpowiednie maszyny i przyrządy.

W.P. Z. R. w Suwałkach. Na pańską dolegliwość najodpowiedniepszem zdrojowiskiem zagranicą byłby Karlsbad, w kraju zaś — Inowrocław.

W.P. M. L. we Lwowie. Jeżeli W.P. woli mieć cerę zdrową, rumianą, a nie bladą, — należy codziennie spacerować na świeżem powietrzu ze 2—3 godz., sypiać 8—9 godz. na dobę, jadać normalnie i nie denerwować się.

W.P. S. R. w Grudziądzu. Bóle głowy mogą być różnego pochodzenia. Być może, że W.P. cierpi na te bóle z powodu migreny lub też z powodu złego trawienia.

Choroba ta może być wyleczona radzimy się udać do internisty. Dobrze by było zbadać stan swego uzębienia przez lekarza-d-tę, gdyż często bywa, iż wskutek złego stanu uzębienia, — trawienie kuleje i stąd silne bóle głowy.

Errata. Korespondent nasz opisując w Nr. 3 „Czystości" za r. b. fakt partactwa dent. w Warszawie przez omyłkę podał nam nazwisko interwenjującej osoby. Był nią **nie** Lek. D-ta Maurycy Krakowski, red. Kron. Dent. lecz inny odontolog.

—)x(—

Pisma i Książki.

Kronika Dentystyczna. Organ pośw. dentystyce i spraw. Zawod. Red. i wyd. Lekarz-D-ta Maurycy Krakowski, W-wa, Rymarska 8. Nr. 8 na r. 1931.

25 lat na posterunku. Minęło 25 lat od chwili zgonu twórcy dentystyki polskiej i red. pierwszego organu pośw. tej dziedzinie medycyny ś. p. Prof. Dzierzawskiego. Pracę ś. p. Prof. Dzierzawskiego przejął red. Krakowski i kontynuował ją z zaparciem się siebie oraz wielkim nakładem sił, energji i kosztów. 25 lat red. Krakowski na łamach „Kroniki" zaznajamiał całe pokolenie lekarzy-d-tów ze wszelkiemi postępami w dentystyce. Cały ten czas on bronił ich interesów zawodowych. Czy byli mu za to wdzięczni? Za pewnemi wyjątkami, — **nie!** Ciężka była dola pracy redaktora pod każdym względem, szczeg. za czasów cenzury mosk. i okupacyjnej. Nie bacząc jednak na wszelkie przeszkody, z których największa może była — **obojętność,** — red. Kr. nie szczędził sił i energji dla swego ulubionego organu. Życzymy Mu nadal powodzenia i długoletniej pracy dla dobra polskiej dentystyki, zawodu odontologicznego.

Lekarz Wojskowy. Mies. pośw. spr. zdr. wojska, W-wa, Górnośl. nr. 45.

Polska Gazeta Lekarska, Lwów Rutowskiego 9.

Zdrowie. Dwutygodnik. Organ Warsz. T-wa Hig. pod red. Dra Marcina Kacprzaka. W-wa, Karowa 31.

Drogerzysta. Tygodnik. Organ Zw. Drog. P. P. Red. Nacz. Ksawery Gadebusch. Kalendarz Fachowy „Drogerzysty" na 1932 r. powinien być w rękach każdego, interesującego się przemysłem chem.-perfum. i t. p. Cena zł. 8. Poznań, Wielka 10.

Największe w Częstochowie
DŹWIĘKOWE
„GRAND-KINO"
daje
najlepsze **obrazy** sezonu
Idealna wentylacja.
Sala ogrzana.

Rycerz Niepokalanej. Mies. poświęcony sprawom religijnym. Niepokalanów, p. Teresin (Soch.).

Przewodnik Katolicki. Tygodnik ilustrowany pośw. sprawom religijnym dla rodzin katolickich pod red. Ks. J. Kłosa. Poznań, Marcink. 22.

Lekarz Polski. Mies. pośw. lecznictwu i spr. zawod. pod red. D-ra Witolda Borkowskiego, W-wa, Miodowa 14.

„Płomyk — Płomyczek". Pisma pośw. wychowaniu młodzieży. Warszawa, Św.-Krzyska 18. Oba te pisma stanowczo polecamy naszym czytelnikom, gdyż są dobrze redagowane i stosunkowo b. tanie.

„Młoda Matka". Organ pośw. pielegnowaniu i wychowaniu dzieci. Pożyteczne to pismo zasługuje w zupełności na poparcie, W-wa, Górnośl. 20.

„Świat". Tyg. Ilustr. pod red. St. Krzywoszewskiego. W-wa, Szpitalna 12.

„Prasa", Mies. pośw. sprawom wydawn. i pras. Red. St. Kauzik. W-wa, Krak. Przedm. 40 m. 11.

Dr. Paul. Cohn. „Dusza nerwowa". Wydawn. Higien. Muzeum w Dreznie. Cena mk. 3. przez Adm. „Czystości" zł. 10. W pięknej tej książce, którą warto przeczytać, autor wyjaśnia stosunek budowy organizmu ludzkiego do ducha. Samopoczucie woli i ducha, oparte na poznawaniu swego jestestwa ma decydujące znaczenie w życiu człowieka. Co to jest bojaźń? pyta autor. Nasze pojęcia, że „odwaga dodaje sił", a „bojaźń je ujmuje" — nie są ścisłe. Wpływ wychowania, pochodzenia i t. p. przyczyniają się ku temu, że ten sam objaw u jednego wywołuje przypływ krwi i emocję ducha i woli, u drugiego zaś odwrotnie — odpływ krwi i osłabienie woli. Nerwowiec jest w ciągłym poszukiwaniu czegoś, on się czuje nieswojo — ale może się wyleczyć. Drogę wskazuje autor.

Nerwowość jest to stan napięcia

albo z powodu nadmiaru siły albo też z powodu ciągłego szukania przybytku owej siły duchowej.

Tylko przypadek drugi wymaga zwykle leczenia.

Nerwowiec, jako produkt pochodzenia, otoczenia, wychowania oraz wielu innych czynników, — musi się stale oglądać, co go z tej matni wyciągnie. Otoczenie zaś, stosując się do dewizy: „wszyscy musimy wszystkim pomagać", — powinno dołożyć też wszelkich starań, aby cierpiącemu ulżyć.

Autor nas uczy, jak w życiu postępować należy, aby się pozbyć zbytniej nerwowości i wrażliwości.

Dr. Władysław Medyński. Kraków. Zdrowie a wybór zawodu. Autor wychodzi z założenia, że nie rodzice powinni decydować przy wyborze zawodu, gdyż oni często albo przeceniają albo czasami i nie doceniają zdolności swych dzieci. Czynić to powinien dobry fachowiec lekarz, który opierając się na ścisłem badaniu we wzorowo urządzonej poradni zawodowej (nprz. w Krakowie) — zalecić może ten lub ów zawód. Nieodpowiedni wybór zawodu zaprowadza czasami człowieka ...do grobu. W poradniach się bada szczegółowo przewód oddechowy, serce i cały narząd trawienia, układ nerwowy (badanie psychologiczne), wzrok, dotyk, słuch, węch, smak.

Nprz. do zawodu dentystyczno-chirurgicznego nie kieruje się tych osób, których stan skóry wymaga unikania podrażnień. Poradnictwo zawodowe w Polsce jest jeszcze w powijakach tem niemniej dobrze uczynią rodzice czytając dziełko po wyższe i kierując się wg. tam zawartych rad.

Prof. Dr. Martin Vogel. „Książka o pielęgn. matki i niemowlęcia". Wydawn. Higien, Muzeum w Dreznie. 56 str. Cena 30 fen. przez Adm. „Czystości" zł. 2.

Książeczka ta wyszła z pióra dyr. Muzeum Hig. w Dreznie.

Każda matką powinna ją przeczytać.

Przysporzy to zdrowia dziecku i wybawi ją z niejednego kłopotu przy pielęgnowaniu młodej latorośli.

Dział czynu szlachetnego.

Dział ten notuje wszelkie czyny ofiarne i szlachetne na rzecz ogółu, jednostki, wiedzy lub idei.

Prosimy naszych Sz. Czytelników o wszelkich tego rodzaju faktach zawiadamiać nas niezwłocznie.

KRONENBERCZYCY.

Obiecaliśmy, w miarę otrzymywania fotografji, — zamieszczać życiorysy i podobizny wychowańców tej Wyższej Uczelni Polskiej, której wychowańcy odznaczyli się na wszystkich prawie polach pracy społecznej rzetelną, uczciwą i owocną pracą.

Zdjęcie poniższe przedstawia prem Walerego Sławka przy poświęceniu pomnika ś. p. Prez. Narutowicza w Częstochowie.

Na ławie naszej uczelni odznaczał się Sławek nadzwyczajną inteligencją oraz odwagą w pracy społecznej, która wtedy groziła katorgą i szubienicą.

Czy w gronie kolegów czy też podczas wycieczek do Zagłębia i Częstochowy, czy też później w legjonach, — wielkie czoło tego wybitnego człowieka wskazywało osobę mającą wytknięty cel w życiu i dążącą do urzeczywistnienia go, nie zrażając się żadnemi przeszkodami.

Miły uśmiech koleżeński przy przywitaniu na pl. Magistrackim był taki sam, jak za czasów studenckich.

Ś. p. Dr. Kazimierz Okuszko.

Na tem samem zdjęciu widzimy również czystego bojownika o sprawę Polski.

Przypadkowo podczas wspomnianej uroczystości siedzieliśmy obok i nie przypuszczałem, że już po kilku dniach zamknie oczy. Pozostawił po sobie żal u wszystkich tych, którzy się kiedykolwiek bądź z Nim spotykali. Cześć Jego pamięci. Red. „Czystości" na tem miejscu wyraża głębokie współczucie Rodzinie.

—oXo—

DLA BEZROBOTNYCH.

Zbliża się zima surowa! Bezrobotni mogą nie mieć ani chleba ani węgla!

Składajcie ofiary do Komitetu dla Bezrobotnych na ręce dyr. Boruckiego (Bank Polski).

P. Jan Cichocki złożył w Adm. „Czystości" zł. 1 (jeden) na Komitet dla Bezrob.; przesłaliśmy do Komitetu.

Wojsko dla Bezrobotnych.

Jak nam donoszą z Garwolina ofic. i podof. 1 p. strz. kon. opodatkowali się po 5 i 2 zł. na rzecz bezrobotnych.

—X—

Z CZĘSTOCHOWY I OKOLIC.

Kierownictwo sanitarji miasta objął Dr. Siciarz, który ma przed sobą obszerne pole działania.

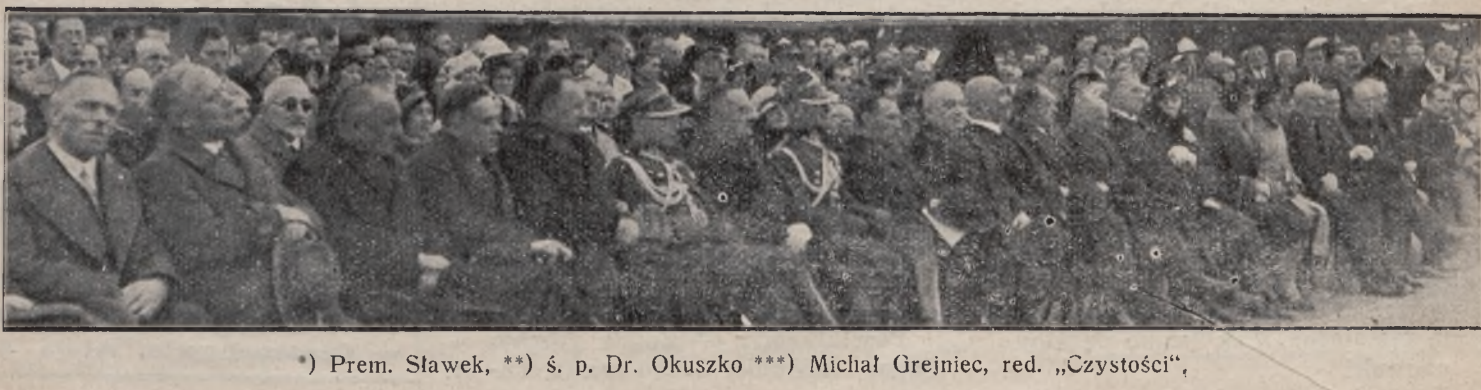
Związek Pań pod kierownictwem dzielnej p. inżynierowej p. Zofji Brykalskiej urządza spec. wykłady higieny matki i dziecka, prelegentem wybrany został dr. Szaniawski.

Komisarzem miasta został p. Józef Mazur, który specjalnie chce zwrócić uwagę swą na higieniczny stan miasta, gdyż słusznie uważa, że Częstochowa, jako miejsce pątnicze dla miljonowych rzesz ludowych, powinno służyć przykładem czystości.

Tępieniem partaczy dentystycznych energicznie się zajął kier. II Komis. Pol. Państw. p. Franciszek Orłowski.

W II Komisarjacie najwięcej się tych szkodników napłodziło, energiczna jednak interwencja władzy trochę szerzenie tego zła zatrzymała.

Wyniki już są w postaci zapieczętowania niektórych potajemnych i szkodliwych dla zdrowia ogółu pracowni. Na wynik ostateczny wytępienia tego szkodnictwa



*) Prem. Sławek, **) ś. p. Dr. Okuszko ***) Michał Grejniec, red. „Czystości".

Kto dba o swe zęby używa tylko szczot. „PUROL"



Korony i mostki oczyszcza gruntownie tylko szczot „PUROL"

czekamy z niecierpliwością, gdyż ciągle do nas napływają skargi licznych poszkodowanych na zdrowiu i kieszeni.

Gmachy szkolne w pow. Częstochowskim należą do budynków bardzo mile się reprezentujących.

Miałem możność obejrzenia takowych w Przystajni, Pankach i Truskolasach.

Bliższych danych w Truskolasach udzielił mi łaskawie kier. 7 kl. Szk. Powsz. p. Zygmunt Mikulski. Gmach szkoły, który jest chlubą całej osady, jeszcze nie zupełnie wykończony, spełnia jednak już swe zadania. Do szk. uczęszcza ok. 500 dzieci, przy 7 siłach nauczycielskich. Na ścianach widzę obrazki historyczne i geograficzne. Wszędzie są spluwaczki i koszyki na śmieci; ustępy mają być wkrótce murowane. W niekt. klasach widzę ławki, nie pozwalające na garbienie się uczni. Piece są w każdej klasie. Oddzielna szatnia i umywalnia. Urządza się boisko szkolne. Kontroluje się często stan bielizny i rąk. Jeżeli dodam, że dzieci na ulicy witają każdego starszego „dzień dobry" i „dobry wieczór" na wzór szwajcarski oraz fakt, że ogrody mogą być nie oparkanione, bo żaden uczeń po obce owoce i warzywa — tam nie wkroczy. — możemy z zadowoleniem stwierdzić, iż uczelnia ta znajduje się pod dobrem kierownictwem.

Dużo rozumie się zasługi w tem mają wszyscy mieszkańcy Truskolas, którzy na czele z wójtem p. Brzęczkiem nie szczędzą ofiar, aby szkoła ich była rzeczywiście wzorową.

Akcja pomocy dla bezrobotnych rozwija się dosyć dobrze, dzięki energicznej pracy Kom. K. Ch. p. Matuli, prezesa Komitetu oraz D-ra Biluchowskiego.

Miałem możność w parku przyjrzeć się dzielnej pracy prezesa, który nietylko spoczywa na tytule, lecz wnika w każdy szczegół pracy i przyciąga do czynu dobrego nawet bardzo obojętnych na dolę bliźniego. Tak samo dr. Biluchowski,

Bylibyśmy b. zadowoleni, gdyby w Częstochowie się znalazło wielu naśladowców.

Teatr Miejski pod kier. pp. A. Piekarskiego i J. Otrembskiego przy współudziale świetnych i dobrze zgranych sił wystawia sztuki, które przyciągają tłumy do sali Kameralnej, „Roxy", „Judasz", „Człowiek z teką" oraz „Szwejk" cieszą się nadzwyczajnem powodzeniem.

Ceny zniżone dają możność korzystania z teatru masom najszerszym.

Partacze dentystyczni chcą terorem, szantażem, groźbami i oszczerstwami zmusić nas do milczenia.

Napad na red. „Czystości".

Spełniając obowiązki red. „Czystości", — walczymy przeciwko partaczom dentystycznym w sposób dwojaki:

1) Nawołujemy władze odpowiednie, aby karciły i unieszkodliwiały tych osobników, oraz

2) Wyjaśniamy szerokiej publiczności szkodliwość tego elementu.

Praca nasza pod tym względem daje wyniki dodatnie:

Władze ścigają tych, którzy **nielegalnie** przyjmują pacjentów. Pacjenci zaś coraz więcej **stronią** od tych szkodników, nie dając się złapać na wędkę niby to taniości, bo ta taniość niejednemu już bokiem... i... chorobą wylazła.

Jeden z tych partaczy dentystycznych, **notabene osobnik, karany sądownie więzieniem,** otrzymawszy nakaz karny od Starostwa za **nielegalne** przyjmowanie pacjentów, — naszedł lokal naszej redakcji, grożąc i złorzecząc naszemu redaktorowi.

Takąż awanturę urządził wieczorem w kinie. Oprócz tego szkalował imię naszego redaktora różnemi oszczerstwami. Będzie on za to odpowiadał przed sądem i prawdopodobnie znów ujrzy kraty więzienne.

Powtarzamy: — Żadne groźby, żadne kalumnie, żadne fałsze wasze, ani szantaże — nie odstraszą nas od wytkniętej drogi dla dobra zdrowia ogółu.

Kto chce być lekarzem-d-tą i wprawiać zęby pacjentom — ma drogę otwartą — niech się uczy i studjuje!

Jeżeli związek farmaceutów prosi, — i słusznie, aby publiczność odbierała recepty w aptekach tylko od fachowców, — nie można przecież pozwolić, aby **pierwszy lepszy nieuk** grzebał w ustach i robił tam zakażenia!

Jesteśmy pewni, że wszyscy ludzie rozsądni przyznają nam rację i nie pozwolą szkalować i oczerniać naszą pracę.

—)x(—

Przy wszelkich zakupach
zamówieniach i t. p. powoływać się prosimy na „CZYSTOŚĆ" zawiadamiając nas również o tem.
Zwracamy uwagę na **Kupon pamiątkowy.**

OD ADMINISTRACJI.

„Drogerzysta" — Organ Zw. Drog. Polskich, wychodzący w Poznaniu, — pisze w Nr. 25 z 1931 r.: — „Ubolewać należy, że tak **pożyteczne** pismo, jakiem jest „Czystość" — tak nieregularnie wychodzi".

Ubolewamy również nad tem,— ale nie ma tymczasem rady! Prenumeratorzy i sympatycy „Czystości" godzą się z nami i chętnie nas popierają.

Chorzy na Cukrzycę!
Wszelkie produkty odżywcze dla djabetyków
f. Dr. Fromm & C-o.
jak naprz. Mąka, Sucharki, Czekolada, Cukier kostk., Wafle etc.
Bardzo staniały!!!
Wysyłam punktualnie na żądanie
S. SZAJKOWICZ
w Częstochowie, Aleja 4.



Zdrojowisko Inowrocław. Znane Kąpiele Borowinowe.

P. Inż. R. w Brześciu n. B. Ofiary na rzecz Bud. Kośc. w Zaościu kierować należy na P. K. O. Nr. 69-196 lub do p. C. Wolańskiego tamże.

W.P. Dr. S. w Warszawie. Już od Nr. przyszłego, abonenci „Czystości" przy okazaniu kwitu prenumeraty, korzystać będą z różnych ulg w kinach, teatrach, przy zakupach, prenum. pism etc. etc.

W jednym z najbliższych Nr. zamieścimy art. znanego lekarza d-ra Putermana ze Sosnowca, który wyjaśnia związek choroby zębów (próchnica) z chorobami wewn. organizmu, oraz **szkodliwość nieumiejętnego** wprawiania mostków i koron.

—)x(—

Solanki Inowrocławia

Dr. Stanisław Laskowski.

(Dokończenie).

Jeżeli chcesz mieć czysty głos, jeśli dokucza Ci cośkolwiek w górnych drogach oddechowych, jeżeli nie masz należytego powonienia natychmiast **bierz wziewania w inhalatorjum solankowem w Inowrocławiu.** Inhalacje tworzą tu obszerny i specjalny dział leczniczy.

Dowiadujemy się jednak jeszcze **o rewelacyjnej wiadomości:** Celem skompletowania najskuteczniejszych środków leczniczych otwiera się obecnie w Inowrocławiu **Emanatorjum Radowe,** zalecane w reumatyzmie, artretyzmie, w nerwobólach, odnawiające i regenerujące siły organizmu. Chcąc leczyć się skutecznie i nie drogo, mając zamiar spędzić lato w kulturalnem otoczeniu wybieramy się do Inowrocławia — Zdroju.

Polski Komitet Zielarski utworzył się w Warszawie. Należą do niego najlepsze siły naukowe Polski, a mian.: prof. B. Koskowski, prof. Hryniewiecki, prof. Wóycicki, prof. Wł. Szafer, dyr. Martynowicz, dyr. Wł. Kozłowski, dyr. St. Tylicki i inni.

Sprawa propag. produkcji ziół leczn., leżąca odotychczas odłogiem, zainteresowała szerokie koła społeczeństwa.

Szczególniej się ziołami leczniczemi zajęły gimnazja typu przyrodniczego.

W Częstochowie nprz. przy gim. państw. im. Sienkiewicza powstała sekcja zielarska, która pod kier. prof. Markowskiego ma zbadać i opisać zioła lecznicze, rosnące na terenie pow. Częstochowskiego.

„Polska Zbrojna" obchodziła w tych dniach 10-cio lecie swego istnienia.

Pracownicy Redakcji z nacz red. **p. Władysławem Ludwikiem Ewertem** oraz prac. Admin. z **p. Leonem Puławskim** na czele, w otoczeniu najwyższych przedstawicieli wojska i cywila, — spędzili mile kilka godzin, przypominając sobie lata minione, ciężkie i radosne i spoglądając z ufnością w nadchodzącą przyszłość.

Instytut Radowy im. Curie-Skłodowskiej, który powstaje w Warszawie, — już w styczniu otworzy poradnię medyczną dla chorych na raka.

Proszeni jesteśmy o zawiadomienie, że zgłaszający się przed terminem otwarcia nie będą mogli być przyjęci.

Instytut ów, jak wiadomo, otrzymał w darze od prof. Curie-Skłodowskiej kilka gramów radu; będzie on urządzony wg. ostatnich wymagań lecznictwa i higieny.

Odznaczenie medalem za ratowanie ginących.

Minister spraw wenętrznych odznaczył medalem za ratowanie ginących następujące osoby: st. przodownika p. p. Wincentego Garzyńskiego z Bydgoszczy — za wyratowanie tonących w czasie powodzi, rolnika Pawła Brzyczewskiego (Chutory - Budy w pow. łumnieckim) — za uratowanie tonącego, oraz post. Maksa Szkaradka z Brzeska — za uratowanie kobiety z płonącego domu.

Palacze—płci obojga

którzy nie chcą mieć zapachu tytoniu w ustach — używają Prosz. do zęb. **„PUROL"**

Porcja Zł. 1.—

Kupon Nr. 17

Każdy czytelnik „Czystości", który przyśle wycięty ten kupon, z adnotacją, gdzie Nr. „Czystości" nabył i poda swój dokładny adres do Administracji, otrzyma pamiątkę, która wyniesie tyle, a może nawet i więcej, co kosztuje numer pojedyńczy „Czystości".

Francuska Spółka Akcyjna

„Towarzystwo Akcyjne Przemysłu Włóknistego"

W CZĘSTOCHOWIE.

Société Anonyme de L'Industrie Textile

CZENSTOCHOVA.

„POLSKA ZACHODNIA"

DZIENNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM NARODOWYM I SPOŁECZNYM NA KRESACH ZACH. RZECZYP. POLSKIEJ.

Najpoczytniejszy polski organ informacyjny na terenie Górnego Śląska i Śląska Cieszyńskiego.

Adres Redakcji i Administracji Katowice, ul. Moniuszki L. 10.

SZKOŁA PODKUWACZY KONI

p. n. Cywilny Kurs Kucia Koni i wzorowa kuźnia kucia koni

w Częstochowie, ul. Kościuszki 29.

PRZEMYSŁOWCY!

Propagandę wszelkich artykułów, szczeg. zaś tych, które mają związek **z higieną i zdrowiem** najlepiej się przeprowadza przez p. „CZYSTOŚĆ".

Czytelników posiadamy ok. 100 tysięcy!

Admin. Warszawa, Skrzynka poczt. Nr. 729
lub Częstochowa, „ „ Nr. 104

chętnie udziela informacji!

STUDNIE ARTEZYJSKIE

oraz wiercenia górniczo-hutnicze

wykonywa

S. FILUS

w Częstochowie, II Aleja L. 49.

Ceny b. przystępne.

LEKARZ DENTYSTA

MICHAŁ GREJNIEC

W CZĘSTOCHOWIE.

Al. Najśw. M Panny

(I-sza Aleja) Nr. 10 telef. Nr. 2-50

Przyjmuje codziennie od 9—1 i od 3—7 w.

W niedziele i święta od 9—2 po poł

PRZEMYSŁOWCY i KUPCY!

Jeżeli chcecie mieć powodzenie w Częstochowie, umieszczajcie swe reklamy na **Przystankach Autobusów Miejskich.** Wszelkich informacji udziela:

„CZAR" **(Częstoch. Ajencja Reklam).** w Częstochowie, II-ga Aleja Nr. 31, tel. 595.

Kto chce współdziałać w rozpowszechnieniu zasad

racjonalnego pielęgnowania zębów i jamy ustnej

(Szkoły, Świetlice Wojskowe i Szkolne, Koła Młodzieży, Ośrodki Zdrowia, Poradnie, Instyt. lecznicze, Kasy Chorych, Lekarze, Lekarze D-ści, Higieniści i t. d. i t. d.),— nabywa odbitki z „CZYSTOŚCI", jako ulotki, a mianowicie:

		CENA: 100 egz.	500 egz.	1000 egz.
Lekarz-D-ta Michał Grejniec	1) Kiedy trzeba plombować zęby? (z 2 rys.)	zł. 5	zł. 20	zł. 30
„ „	2) Dlaczego należy unikać partaczy dentystycznych?	„	„	„
„ „	3) Jak trzeba czyścić zęby?	„	„	„
„ „	4) Jak pielęgnować uzębienie dzieci? (z 2 rys.)	„	„	„
„ „	5) Nowoczesna technika dentystyczna	„	„	„
„ „	6) Skutki zaniedbywania zębów (1 rys.)	„	„	„

Wysyła się po otrzymaniu należności przek. pocztowym, lub na P. K. O. Nr. 15—960 lub za zalicz. poczt.

Administracja „CZYSTOŚCI" Warszawa, skrz. poczt. Nr. 729, lub Częstochowa, Skrz. p. № 104.

Redaktor i Wydawca: MICHAŁ GREJNIEC. Drukiem F. D. Wilkoszewskiego w Częstochowie, III Aleja 52.